

世界精神卫生日:

关爱自己从“心”开始

每年的10月10日是“世界精神卫生日”，目的为提高对精神发育障碍疾病的认识，分享科学有效的疾病常识，消除公众的偏见。今年的主题是“营造良好环境，共助心理健康”。要拥抱世界，首先要热爱和拥抱自己。在这个和心灵有关的日子，让我们一起理解、尊重和关爱自己及他人，学习关照自己的情绪吧！

A 你的“心”是否健康？

世界卫生组织对健康的定义是：人的健康应包括机体、心理和社会交往方面的完美状态。

那我们的心理是否健康呢？美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出的十条标准，曾被公认为是心理健康“最经典的标准”：

1. 充分的安全感；
2. 充分了解自己，并对自己的能力作适当的估价；
3. 生活的目标切合实际；
4. 与现实的环境保持接触；
5. 能保持人格的完整与和谐；
6. 具有从经验中学习的能力；
7. 能保持良好的人际关系；
8. 适度的情绪表达与控制；
9. 在不违背社会规范的前提下，对个人的基本需要作恰当的满足；
10. 在集体要求的前提下，较好地发挥自己的个性。

B 五种常见心理问题，莫忽视

抑郁症 抑郁症是最常见的抑郁障碍，情绪消沉可以从闷闷不乐到悲痛欲绝，自卑抑郁，甚至悲观厌世，可能有自杀企图或行为；部分病例有明显的焦虑和运动性激越；严重者可出现幻觉、妄想等精神病性症状。每次发作持续至少2周以上且多数病例有反复发作的倾向，每次发作大多数可以缓解，部分可有残留症状或转为慢性。

需要注意的是，有抑郁情绪并不等同于抑郁症。抑郁症并不是简单的“坏心情”，它有着严格的诊断标准，不能依据单纯的个别症状或简单的筛量表就认为自己得了抑郁症。健康人群遇到不高兴的事时也会感到情绪低落或者压力大，但这不是抑郁症。相关症状持续两周以上，才应怀疑是否患上抑郁症。

抑郁症发病机制目前尚不明

确，但普遍认为是生物、心理与社会环境等多方面因素影响的结果。

焦虑症 焦虑是面对危险或压力时的一种正常反应；强烈、过度和持续的担忧或恐惧，有可能演变成焦虑症；我国焦虑症患者率达4.98%。

强迫症 强迫思维反复出现（如怀疑门窗没关而反复检查、洗手）。为减轻这种思维产生的焦虑，而不得不采取强迫行为。

社交恐惧症 社交焦虑是正常现象，但社交恐惧症则是一种精神障碍。主要表现为对社交场合和人际接触感到强烈的恐惧和忧虑，同时或伴有心悸、恶心和出汗等身体症状，在极端情况下可导致社会隔离。

躁郁症 情绪不稳定，时而亢奋、时而激动暴怒、时而消极；全世界有约6000万人受这种症状影响；复发率较高。

C 如何有效预防？

1. 走出对心理健康的误区 有心理问题了不需要隐瞒，一定要积极寻求帮助，就像是身体上有不舒服我们要求医问药一样，懂得求助是有智慧的表现。

2. 面对心理困境，行动起来是关键 首先，接纳和面对现在的困难；第二，制定计划，并按照计划一步一步执行；第三，把自己的生活过得井井有条；第四，主动进行社会交往，结交一些可以交心的朋友。

3. 运动是改善心理困扰的法宝 运动有利于改善情绪。有大量的研究显示，适当的规律性运动还能促进大脑分泌内啡肽，而在内啡肽的作用下，人的身心可以轻松愉悦。

4. 接纳不完美的自己 人生不可能一帆风顺，更不会有人十全十美，不如顺其自然地去接纳令你不开心的、不满意的事情，面对它，处理它，放下它，学会接纳不完美的自己。

5. 换种思维方式生活 我们应该学会用赞美和欣赏的眼光看待身边的人，时刻记得发现别人的好，而不是记得别人的不好，交往过程中也要学会尊重和换位思考，心中有阳光，哪里都温暖。此外，还可以多做深呼吸，多给自己进行积极心理暗示。

长沙大学心理学讲师 李肇英
江西师范大学心理教育中心 徐莉莉

健康之友 医药参谋

欢迎订阅2023年

大众卫生报

全年定价168元 邮发代号41-26

全国邮局均可订阅 邮局收订电话：11185

本报社址：长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼

新闻热线：0731-84326206 订报热线：0731-84326226 广告热线：0731-84326448



扫码立即订阅
《大众卫生报》